

<https://helda.helsinki.fi>

Motivaation psykologiaa

Stenberg, Jan-Henry

2018

Stenberg , J-H 2018 , ' Motivaation psykologiaa ' , Duodecim , Vuosikerta. 134 , Nro 23 ,
Sivut 2369-2371 . < <https://www.duodecimlehti.fi/api/pdf/duo14645> >

<http://hdl.handle.net/10138/307734>

publishedVersion

Downloaded from Helda, University of Helsinki institutional repository.

This is an electronic reprint of the original article.

This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version.



Jan-Henry Stenberg

Motivaation psykologiaa

Näin joulunalusaikana olisi itse kunkin hyvä hetkeksi pysähtyä miettimään, mikä meitä ihmisiä, eritoten meitä itseämme, ajaa eteenpäin. Halu saada? Halu antaa? Halu olla samaa mieltä ja kuulua joukkoon? Halu kertoa totuus? Halu keskittyä yhteisiin asioihin tai vain omiin? Näiden asioiden pohtiminen voi yllättävän voimakkaasti lisätä realismia kohta käsillä oleville ja aamuöisessä kuplimistilassa annetuille uudenvuodenlupauksille. Jos lupaa jotain, kannattaa luvata sellaista, joka on sopusoinnussa omien syvimpien päämäärien ja arvojen kanssa. Silloin lupaus on helpompi myös pitää.

Moni sellainen, joka kokee elämänsä merkityksellisenä ja syvänä, on omistautunut jollekin tärkeänä pitämälleen päämäärälle. Tällaiset ihmiset tavoittelevat jotakin päämäärää. Äiti Teresa omisti elämänsä muiden auttamiselle, Mahatma Gandhi rauhan-työlle, joku menestynyt tiedemies omalle tutkimukselleen ja siitä jalostettaville keksinnöille ja niin edelleen. Nämä ihmiset ovat yhdysvaltalaisen hyviin kysymyksiin erikoistuneen journalistin Warren Bergerin mukaan yhtä sisukkaita kuin kerta toisensa jälkeen eteenpäin lingotun tennispallon perässä juoksevat koirat. Kerta toisensa jälkeen koira juoksee pallon perään. Miksi? Koska sillä on siihen aivan erityinen motiivi – omistajansa miellyttäminen yhteisen leikin kautta. Berger kehottaakin jokaista kysymään, mikä on meidän tennispallomme, jonka perään juoksemme kerta toisensa jälkeen, mikä

motivoi meitä yhä uudelleen ja uudelleen toimintaan jonkin päämäärän saavuttamiseksi.

Toisia motivoi päivästä toiseen esillä oleminen, toisia muiden auttaminen, toisia hyvien kauppojen tekeminen, toisia luovuus ja uudet keksinnöt, toisia uusien harmituksen kohteiden löytäminen ja niistä muille raportointi. Se, millaisia olemme, vaikuttaa suuresti siihen, mitä haluamme ja minkä vuoksi olemme valmiita ponnistelemaan.

Miten sitten voi lähteä etsimään omia syvimpiä motivaatiotekijöitään? Esimerkiksi suositun ja tutkimuksen myötä yleisesti melko validina pidetyn viisi tekijää sisältävän persoonallisuuspiirteiden mallin (Big Five) ulottuvuudet ovat ulospäinsuuntautuneisuus (vs sisäänpäinkään-tyneisyys), sovinnollisuus (vs omapäisyys), neuroottisuus (negatiivinen emotionaalisuus) (vs emotionaalinen tasapainoisuus ja tyyneys), tunnollisuus (vs huolettomuus) ja avoimuus uusille kokemuksille (vs konservatiivisuus). Tarkemmin näitä esitellään **TAULUKOSSA**.

Yksi hyvä mahdollisuus tutkia omia motiivitekijöitään on edetä näiden persoonallisuuspiirteiden kautta. Ulospäin suuntautunut motivoituu enemmän muiden seuran etsimisestä, kun taas sisäänpäin suuntautunut motivoituu rauhasta ja omasta tilasta. Sovinnollinen motivoituu enemmän samanmielisyydestä ja muiden tukemisesta, kun taas vähemmän sovinnollinen omien näkemystensä ja tärkeäksi koke-
miensa asioiden puolustamisesta. Tunnollista viehättää järjestys ja tuotteliaisuus, vähemmän tunnollista helpolla selviäminen ja ”taivaan-

Jan-Henry Stenberg jaksaa vastaanotollaan loputtomasti ihmetellä ihmiselämän ihmeellistä monimuotoisuutta ja tutkimusmatkailla potilaidensa kanssa ihmismielen perimmäisten kysymysten äärellä.

TAULUKKO. Persoonallisuuspiirteiden Big Five -malli.

I	Introversio	Ekstroversio
	Sisäänpäin kääntyvä varautuneisuus, sosiaalinen vetäytyvyys, halu olla enemmän omissa oloissa, hillittyys	Sosiaalinen rohkeus, ulospäin suuntautuva energisuus, taipumus lähestyä muita ja etsiä stimulaatiota toisten seurassa, johtavuus
II	Sovinnollisuus	Epäsovinnollisuus
	Pyrkimys samanmielisyyteen ja ristiriitojen välttelyyn, ystävällisyys, sosiaalinen luottavaisuus	Pyrkimys korostaa omaa näkemystä, taipumus korostaa asiaa enemmän kuin sopeutua sosiaaliseen tilanteeseen, sosiaalinen epäluuloisuus
III	Neuroottisuus (negatiivinen emotionaalisuus)	Emotionaalinen tasapainoisuus
	Kielteisyys, huolestuneisuus, jännittyneisyys, ahdistuvuus, lannistuvuus	Tunteiden tasapainoisuus, rauhallisuus, tyyneys, myönteisyys, optimistisuus
IV	Tunnollisuus	Huolettomuus
	Vastuuntuntoisuus, suunnitelmallisuus, harkitsevuus, pyrkimys itsekontrolliin, järjestelmällisyys, tuotteliaisuus	Huolettomuus, suunnittelemattomuus, taipumus elää hetkessä, tilannesidonnainen innostuvuus
V	Sulkeutuneisuus, konservatiivisuus	Avoimuus uusille kokemuksille
	Perinteisyys, konservatiivisuus, asiakeskeisyys, käytännölläisyys, "jalat maassa" oleminen	Kokeilunhaluisuus, luovuus, ideoivuus, halu kokeilla uutta, kekseliäisyys

rannan maalaaminen”. Neuroottinen pyrkii varautumaan huolia ja uhkia vastaan, kun taas emotionaalisesti tyyntä löytää asioiden ratkaisut positiivisessa uskossa. Uusille kokemuksille avointa motivoi kekseliäs asioiden tutkiminen, uudet ihmiset ja uudet asiat ylipäänsä, ja hänen vastakohtaansa pyrkimys traditioihin ja säilyttämiseen sekä kaikenlaisen uutuushapautuksen torjumiseen.

Ihminen ei kuitenkaan ole piirteidensä summa eikä vanki – onneksi. Yksilölliset oppimiskokemukset muokkaavat elämänkulun aikana sekä piirteitämme että motivaatiojärjestelmiämme – sitä mikä meitä ajaa eteenpäin – ja erityisesti niin sanotut suuret kokemukset voivat vaikuttaa radikaalistikin siihen, mihin pyrimme ja mitä vältämme. Merkittävä asia on sekin, miten laajasti kykenemme reflektoida itseämme ja ympärillä olevaa maailmaa. Ihmiset, joiden itseymmärryskyky on laaja, tiedostavat hyvin omia vaikuttamia ja osaavat säädellä tavoitteitaan paremmin jättämättä piirteidensä välittämien tunnepohjaisten vaikuttimien vangiksi. Käyttäytyminen määrittyykin pitkälle myötäsyttyneiden piirteiden, elämänaikaisten oppimiskokemusten ja tilannesidonnaisten tekijöiden monimutkaisesta summapelistä. Toiset kulkevat kehdestä haetaan ilman havaintoakaan näiden tiedostamisesta, toiset taas hahmottavat hienovirtteisesti oman toimintansa yhtälön muuttujia ja viettävät ison osan elä-

tään näitä tutkien. Jos elämällä on päämäärä, se on se, että materia tiedostaa itsensä, sanovat nämä sielunsa sopukoita pöyhivät. Ne, jotka eivät itsetiedostuksesta välitä, ovat ehkä voimakkaammin kiinni nykyhetken kokemuksissa ja nautinnoissa, ”present hedonismissa”.

Yksi tapa lähestyä omia motiivivaikuttimia on kysyä, mistä on todella kiitollinen. Mikä on sellaista, mistä voi nöyryin mielin kiittää elämää ja mitä haluaisi vielä lisää. Eräs nuori nainen hakeutui vastaanotolleni pohtimaan opiskelujensa aiheuttamaa ristiriitaa. Kaupallinen ala tuntui järkevältä, mutta tunnetasolla jotakin jäi uupumaan. Kun kysyin, mikä on suurimpia kiitollisuuden aiheita hänen elämässään, vastaus tuli helposti: toisten ihmisten kanssa oleminen, yhdessä tekeminen ja muiden auttaminen.

Tästä etenimme Warren Bergerin ajatusten innoittamina seuraavaan pohdinnan aiheeseen. Jos minun ei lainkaan tarvitsisi miettiä, että jollakin valinnalla voi olla kielteiset seuraukset, mitä haluaisin elämässäni todella tehdä, minkä perässä juoksisin. Nainen vastasi empimättä, ettei pelkää epäonnistumista eikä siitä ollut kyse. Vastasin, etten epäillyt hänen rohkeuttaan, ja kysyin, mitä hän todella haluaisi tehdä, jos seurauksilla ei olisi väliä eikä tarvitsisi miettiä, onko se vaikkapa ammatillisesti järkevää. Hetken pohdittuaan hän oivalsi, että siinä tapauksessa hän haluaisi valmentaa nuorempia, tehdä heistä joukkueen ja auttaa kutakin pääsemään

parhaalle tasolleen. Hän kuitenkin parahti, ettei sillä elä.

Olimme vielä kaukana ristiriitaisen opiskelualan ratkaisun avaimista ja jatkoimme kysymykseen, mikä olisi naiselle konkreettinen pieni askel tuohon omaa sielua syleilevään tavoitteeseen pääsemiseksi, sellainen pieni, ettei kaikkea täytyisi muuttaa. Keskustelun seurauksena päädyimme siihen, että opintojen nopean läpäisyn sijaan hän voisi opiskella hitaammin ja aloittaa juniorijoukkueen valmentajana. Hän voisi käyttää valmentamiseen jonkin verran aikaa ja voimavaroja mutta huolehtia kuitenkin riittävän tunnollisesti toistaiseksi ykkösmotivaatioksi valitsemansa opinalan etenemisestä. Tässä vaiheessa tunnelma oli jo parempi. Pakottava ja huolia nostattanut alun kielteisten tunnepilvien varjostama ristiriitaisuus – naisen pelko siitä, jos hän ei olekaan tyytyväinen ammatinvalintaansa ja katuu sitä eläkkeeseen asti – oli hieman seestynyt.

Kun eläke tuli puheeksi naisen omasta suusta, saatoin vielä kysyä, että jos hän sitten eläkkeeltä katsoisi taaksepäin elämäänsä ja valintojaan, mikä tekisi siitä hänen haluamansa näköisen. Ennen kaikkea taloudellisesti järkevä valinta vai se, että hän löysi juuri sellaisen tien, johon saattoi sitoutua ja joka sai hänet nousemaan aamulla kohti työtään kiittolisena? Vaikka kukaan ei voisikaan olla tyytyväinen kaikkiin valintoihinsa, kannattaa ainakin pyrkiä valitsemaan sellaista, mikä on omien pohjimmaisten pyrkimysten kanssa sopusoinnussa.

Nuori nainen jäi pohtimaan asiaa. Hän palasi siihen useita tapaamisia myöhemmin vakavana. Kun puheeksi ja hänen tietoisuuteensa oli nyt tullut se, että enemmän kuin muuta hän halusi valmentaa ja olla muiden kanssa, hän oli vakavan valinnan edessä. Hän katsoi selvästi joutuvansa hakemaan liikuntatieteellisen ja tekemään itselleni ammatin muiden kanssa olemisesta ja heidän ohjaamisestaan. Hän aikoi kuitenkin viedä samalla päätökseen alkuperäiset opintonsa, vaikka se vaatikin vaivaa ja työtä.

Tämän suuresti arvostamani potilaan persoonallisuuspiirteissä korostuivat ulospäin

suuntautuneisuus, sovinollisuus, tunnollisuus, negatiivinen emotionaalisuus ja pyrkimys varovaisuuteen uusien elämänvalloitususten sijaan. Osin näiden piirteiden vuoksi hänen motivaatiokseen ei riittänyt alkuperäinen valinta, mutta niiden vuoksi hän ei myöskään ollut valmis suuriin muutoksiin.

Oman motivaatiomaaston kartoittaminen on paljon tärkeämpää kuin äkkiseltään voisi ajatel-

la. Tekemällä valintoja, jotka ovat omien motiivien eli pyrkimysten mukaisia, on paljon helpompi sitoutua valintoihinsa, parhaimmillaan jopa nauttia niistä. Siksi omia valintoja ja niiden perusteita on joskus hyvä tutkia pintaa syvemältä. Psykologin vastaanotolla

keskustelut ovat toivottavasti kaukana ”Leelian lepotuolissa” loikoilusta, psyykkisen silytyksen saamisesta ja yhä uusien oikeutustarinoiden keksimisestä. Parhaimmillaan aukeaa näkymiä realismiin siitä, mikä yksilöä motivoi ja minkä perässä hän on valmis juoksemaan kerta toisensa jälkeen. Voidakseen hengästyneenä todeta, että tätä tahtoikin ja tämä kannatti.

Ehkä joku lukija voi elämäänsä taaksepäin katsoessaan havaita lääkärin ammatin valinnassaan jonkin suuren motivaationlähteensä. Juuri tästä syystä valitsin lopulta tämän ammatin, ja teen työtäni antaumuksella, koska se on sopusoinnussa syvimpien pyrkimysteni kanssa. Muiden auttaminen, sairauksien parantaminen ja terveyden edistäminen omien syvimpien pyrkimysten lopputuloksena on hieno saavutus. Voi-ko parempaa lahjaa antaa itselleen ja muille? ■

JAN-HENRY STENBERG, IT-psykiatrian ja psykososiaalisten hoitojen linjaaja, kouluttajapsykoterapeutti, tutkija ja tietokirjailija
HUS, psykiatria

KIRJALLISUUTTA

1. Beckmann J, Heckhausen H. Motivation as a function of expectancy and incentive. Kirjassa: Heckhausen J, Heckhausen H, toim. Motivation and action. 2. painos. New York: Cambridge University Press 2008, s. 99–136.
2. Berger W. A more beautiful question: the power of inquiry to spark breakthrough ideas. New York: Bloomsbury 2014.
3. Niemiec CP, Ryan RM, Deci EL. The path taken: consequences of attaining intrinsic and extrinsic aspirations in post-college life. J Res Personality 2009;43:291–306.
4. Yerkes RM, Dodson JD. The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. Kirjassa: Smith D, Bar-Eli M, toim. Essential readings in sport and exercise psychology. Champaign, IL: Human Kinetics 2007, s. 13–22.